vinetur

¿Sabías que el vino contiene minerales esenciales para nuestra salud?

jueves 21 de mayo de 2020

ESCRITO POR ANA GÓMEZ

Es conocido, que el vino consumido con moderación aporta numerosos beneficios a nuestra salud. Pero **¿sabías que también es rico en minerales esenciales para nuestras salud?**



Litio: es un regulador del sistema nervioso y está contenido en los mariscos, las patatas, en algunos pescados y en el vino.

Calcio:es el elemento mineral más abundante en nuestro organismo, ya que forma parte importante del esqueleto y los dientes. Supone alrededor del 2% del peso corporal. Las funciones del calcio son: a) funciones esqueléticas y b) funciones reguladoras. La principal fuente de calcio son los lácteos. Pero también podemos encontrarlo en verduras de hoja verde, fruta,legumbres y en el vino.

Hierro:es fundamental para producir hemoglobina y mioglobina, proteínas encargadas de transportar el oxígeno en nuestro cuerpo. También es esencial en la elaboración de hormonas. Encontramos este mineral en las carnes, los mariscos y en menor cantidad en las legumbres, espinacas o nueces. Cómo no, también en una copa de vino.

Magnesio: es un mineral esencial para el correcto funcionamiento del organismo. Alrededor del 60% de magnesio en el cuerpo se encuentra en los huesos, mientras que el resto se encuentra en los músculos, los tejidos blandos y fluidos, incluyendo sangre. Algunas de sus propiedades para la salud son las siguientes: Reduce la presión arterial, disminuye el estrés y tiene efectos antiinflamatorios. Podemos obtenerlo en hortalizas, frutos secos, leguminosas (productos con soja) y cereales. También tiene magnesio una copa de vino.

Zinc: Es necesario para que el sistema de defensa del cuerpo (sistema inmunitario) funcione apropiadamente. Participa en la división y el crecimiento de las células, al igual que en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos. El zinc también es necesario para los sentidos del olfato y del gusto. Podemos encontrarlo en los huevos, arroz. chocolate negro y en el vino.

Yodo: es un mineral primordial para el funcionamiento de nuestro organismo. Ya que se encarga de producir hormonas tiroideas, interviene en los procesos neuromusculares, facilita el crecimiento y mejora la agilidad mental, entre otras propiedades. Lo podemos encontrar en alimentos que vienen del mar, como pescados, mariscos y algas y en la sal. También está en pequeñas concentraciones en el vino.

Sodio: Nuestros músculos y sistema nervioso lo necesitan para funcionar correctamente. Tiene un papel fundamental en el metabolismo, la absorción de nutrientes y el impulso nervioso en la contracción muscular. También tiene un papel fundamental en la función renal. El sodio lo encontramos en las conservas, las aceitunas, el pan y cómo no, en el vino.

Potasio: el potasio es uno de los minerales más implicados en el funcionamiento de nuestro cuerpo (cumple un papel bioquímico vital en el interior de las células). Su deficiencia puede provocar problemas de corazón. Lo podemos encontrar en casi todos los alimentos, especialmente en los de origen vegetal.

Aquí podeís ver las concentraciones de algunos de los minerales en vino blanco y vino tinto:

Tabla 3. Contenido de minerales ($mg.L^{-1}$) para vinos tintos y blancos.

Mineral (mg /L)	Vino Tinto	Vino Blanco
Calcio	83,15±0,52 [a]	48,40±0,4 [b]
Cobre	ND* (**Ld:0,03)[a]	ND* (**Ld:0,03) [b]
Magnesio	72,15±0,25 [a]	93,13±0,23 [b]
Sodio	45,87±0,59 [a]	62,02±0,11 [b]
Potasio	1722,15±0,60 [a]	1100±0,95 [b]
Zinc	0,40±0,05 [a]	0,398±1,0 [b]

Un motivo más para disfrutar de una copa de vino de vez en cuando.

Recuerda beber con moderación.

¡Salud!